



# ロール白菜の牛乳煮



ハクサイに含まれるビタミンC、ニンジンのカロテン、ブロッコリのケルセチン、鶏の良質タンパクを、カツオだしと牛乳で煮たこのメニューは栄養バランス満点。お味もさっぱりしていてたくさん頂ける一品です。

## ●材料(4人分)

ハクサイ 8枚、ミニキャロット 4本、ブロッコリ 1/3株、タマネギ 1個、鶏ミンチ肉 300g、バター 大さじ2、卵 1個、パン粉 大さじ3、塩 小さじ1/2、しょうゆ 大さじ1.5、牛乳 2カップ、かつおだし 2カップ、片栗粉 小さじ1、水大さじ2、黒七味 少々

## ●作り方

- 1 ハクサイはサッとゆでて粗熱をとる。ミニキャロットは皮をむき、ブロッコリは小房に分けて下ゆでする。
- 2 タマネギはみじん切りにし、バターで透明になるまで炒めて粗熱をとる。
- 3 鶏ミンチ肉に2を加えて混ぜ合わせ、卵・パン粉を順に混ぜ合わせていき、塩で味をつけ、8等分にしておく。
- 4 3を1のハクサイで包む。
- 5 鍋に4を並べて、かつおだしを入れる。ひと煮立ちさせて、牛乳を加えて煮込む。
- 6 仕上がり前にしょうゆを入れて味をみて、水溶き片栗粉でとろみをつける(煮込む時間によって水分量が変わるため、片栗粉の量は加減すること)。
- 7 6に1のミニキャロットとブロッコリを加えて軽く煮る。
- 8 お好みで黒七味をかける。

消化によい牛乳を  
使っており、  
風邪を引いたときや  
胃腸の調子が  
悪いときは胃壁に  
膜を作つて  
保護します。



**タキイ** タキイ種苗株式会社

〒600-8686 京都市下京区梅小路  
振替口座 京都01080-0-5000番  
TEL (075) 365-0123 (大代表)